РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**«Сохранение здоровья учащихся в период подготовки к ЕГЭ»**

Главные факторы, пренебрежение которыми в наибольшей степени увеличивает риск нанести вред здоровью.

- Соблюдение режима дня.

- Физическая активность не менее 30 минут в день, лучше 1-2 часа.

- Пребывание на свежем воздухе не менее 30 минут в день.

- Сон не менее 7 часов в день (лучше 8), из них не менее 1-2 часов до 12 ночи.

- Полноценное питание.

Во времена высоких психоэмоциональных нагрузок рацион нужно обогащать естественными витаминами. Вместо традиционного чая лучше пить морсы, компоты из сухофруктов, травяные чаи. Заваривать корень лопуха, шиповник, крапиву, бадан, смородиновый лист. Витамины, содержащиеся в этих растениях, помогут вам не заболеть и пережить стресс. Пусть на столе всегда будут орехи, мед, сухофрукты, семечки, морская капуста – все это природные источники микроэлементов и витаминов. Истощают нервную систему и так называемые «энергетические» напитки. Энергией можно зарядиться в лесу, в парке, у озера — словом, на природе или в спортивном зале.

Знаете ли вы, что некоторые продукты питания помогают нам бороться со стрессом? Например:

- Бананы — надежные помощники в борьбе с депрессией. В них содержится «веселящее» вещество мескалин.

«Яблоки любви» — так иногда называют помидоры. В них есть вещества, помогающие расслабиться, побороть хандру и раздражение.

Сыр — еще одно средство для поднятия духа. В нем много аминокислот, которые улучшают настроение, добавляют бодрости.

Врачи дают такие советы правильного питания при стрессогенных ситуациях:

- Прежде всего, питание должно быть разнообразным. Нервное истощение — это реакция на состояние стресса. И именно питание — одно из самых доступных способов противостояния стрессу. Сейчас появилась модная поговорка: «Завтра ты будешь тем, что скушал сегодня». Главное правило: в вашем ежедневном рационе должны быть и белки, и жиры, и углеводы. Очень важно употреблять не только овощи и фрукты, но еще и растения, которые вполне можно считать природными лекарствами, — это всякая зелень, пряности, фенхель. Без них организм страдает от нехватки важнейших элементов, необходимых для нормальной работы нервной системы. Они нужны в минимальных количествах, но без них никак нельзя.

- У людей, живущих в состоянии хронического стресса, всегда выявляется дефицит, нехватка одних и тех же элементов. Например, витамины группы В иногда называют нейротропными — они активно влияют на состояние нервной системы. Если их не хватает, человек быстро устает, сосредоточиться трудно. Источники этих витаминов: крупы (гречка, рис), мука грубого помола, многие овощи, яйца.

- Витамины-антиоксиданты, замедляющие старение и также защищают нервную систему. Они содержатся в цитрусовых, шиповнике, ягодах, красном перце. Очень важен витамин Е, которого много в морской рыбе, кукурузном и оливковом масле.

- Есть еще одно важнейшее вещество, которое защищает нервную систему, — магний. Его источники: зелень (петрушка, укроп), ягоды. Частые головные боли нередко бывают вызваны нехваткой магния. А виноваты мы сами, если слишком увлекаемся кофе и другими напитками с кофеином. Хотим бодрости и забываем простую истину: кофеин способствует тому, что организм теряет магний. А еще к потере магния ведут курение, алкоголь, сахар.

- Самая быстрая помощь нервной системе и мозгу, например перед экзаменом: крепкий сладкий чай, шоколадка, кусочек сдобного печенья — в них содержится глюкоза. Очень полезны отвар шиповника, квас, морс, соки.

- Быстро успокоиться после экзамена помогут кисломолочные продукты, молоко с медом, запаренные сухофрукты, любые овощные и фруктовые салаты. Замечательная пища, от которой мы часто «отпихиваемся», — супы. Но действуют они по-разному. Супы на крепком мясном бульоне, наваристые борщи тонизируют. Супчики полегче — вегетарианские, овощные — помогают расслабиться.